

令和2年 5月8日

心たん室だよ



令和2年度 Vol.1

久御山高等学校

校長 中田佳代子

スクールカウンセラー 藤井靖子

生徒の皆さん、保護者の皆さん へ

はじめまして、スクールカウンセラーの ふじいやすこ 藤井靖子 です。

今年度は、4月のスタート時から休校になり、また更に休校が延長になる事態になりました。1年生は、高校生活を楽しみにしていましたよね。2、3年生、進級し新しい学年に期待を持ち、頑張ろうと思っていたのではないのでしょうか。

そのスタートがなかなか始まらず、期待とは違うことになること自体、とても大きなストレスとなります。子どもだけでなく、保護者も、この事態への対処に、不安やストレスをお持ちではないのでしょうか？

不安や寂しさは、「元気がない」や「抑うつ」という形だけでなく、「イライラ」や「反抗的」という形でも表れます。

子どもの場合は、自分の中で起こっていることを把握することができておらず、そのため、うまく言葉で表現することがしづらくなります。イライラや反抗的な表現になりがちです。また、「身体的な不調」という形でも表れやすいです。

外出の自粛のため、自宅で過ごす時間が多くなりました。

スマホとの付き合い方、親子間の関わり方、気持ちのスイッチの入れ方、等々、今までになかった困りで苦慮していることはないのでしょうか？

カウンセラーに相談をしたいと思ったら、担任の先生または、保健室に連絡をください。5月は以下の2日を予定しています。

5月12日（火）13:30～16:30

5月25日（月）13:30～16:30

学校TEL 0774-43-9611